

# 冬至养生重在“护阳、防寒”

新华社北京12月20日电(记者田晓航 帅才)12月21日是冬季的第四个节气“冬至”。中医专家介绍,这一时节寒冷加重,阴寒之气最盛,但阳气开始萌动,因而冬至也是调养身心、蓄养正气的重要契机,养生防病重在“护阳、防寒”。

首都医科大学附属北京中医医院血管外科副主任医师王雷永说,冬至时节气温持续偏低,而寒邪最易损伤人体阳气,保暖不当或过度劳累易导致畏寒怕冷、四肢不温、乏力倦怠等不适,还可能诱发心脑血管事件或呼吸系统疾病。

“顺应天时,冬至养生重在‘藏’,通过保存精气、减少无谓消耗,为来年阳气生发积蓄能量。”王雷永说,此时饮食应“温补而不燥、滋养而不腻”,可适量选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材以补益气血、温养脾胃;尽量避免食用生冷寒凉、过度油腻的食物,防止损伤脾胃运化功能。

同时,这一时期宜适当“早卧晚起”,保证充足睡眠,以利阳气潜藏;做好头颈、腰腹及足部保暖,减少寒邪从薄弱部位侵袭机体;可选择节奏缓慢、动作柔和的运动方式,如太极拳、八段锦、中医导引术等,以活动筋骨、促进气血运行。针对寒证和阳虚表现,可



养生防病重在“护阳、防寒” 新华社发 朱慧卿 作

用艾灸、热水泡脚、经络拍打等方法来调养。

“冬至时节还可以中药代茶饮调理身体,但最好选择性味平和之材。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例说,黄精枸杞茶能缓

补精力、滋养身体,适合疲劳、眼干涩人群;姜枣茶散寒暖胃,是手足不温者的晨起之选;桂圆枸杞茶补心脾、滋肝肾,适合熬夜用眼人群午后饮用;黑豆陈皮饮则能改善进补时的消化不良与水肿问题。

## 跑步伤膝盖？那是你没跑对



“跑步会伤膝盖吧?”每当有人鼓励大家积极参与运动锻炼的时候,总会收到这样的问题咨询。实际上“跑步伤膝盖”是一种误解。今天跟大家分享如何科学跑步,在锻炼身体的同时还能兼顾关节健康的小窍门。

### 锻炼肌肉稳定膝关节

膝关节的稳定性,很大程度上依赖于其周围的肌肉群,包括大腿的前侧和后侧、髌部和臀部肌肉。肌肉越强壮,“减震”效果就越好,膝盖也就越稳定。要想让这些肌肉得到有效锻炼,有两个简便易行的方法。

靠墙静蹲背部贴紧墙壁,双脚分开与肩同宽,缓慢下蹲至膝盖呈90°。如果疼痛,可调至能耐受的角度。保持10至30秒,每组3至5次,每日2组。

坐姿屈腿伸坐在椅子上,缓慢伸直腿至膝盖完全伸展,保持2秒后缓慢放下,每组15次,每日3组。随着膝盖力量的增强,可在脚踝附加“阻力带”以强化锻炼效果。

### 找到合适的跑步姿势

跑姿因人而异,没有绝对统一的标准,但是有些关键原则还是需要统一遵守的。首先要杜绝“内八字”和“外八字”,否则不光伤膝盖,还很废鞋。

跑步时要尽量避免“大步流星”,因为迈大步会导致脚跟重重地砸在地上,冲击力会直接传导给膝盖。科学的跑法是“提高步频、减小步幅”,这样跑起来会更轻盈,减少了触地时间,大家可以尝试一分钟跑170至180步。

另外,跑步时身体需略微前倾,让脚在身体重心的正下方或稍微靠后落地,且落地时膝盖也保持微屈。

### 跑前预热跑后拉伸

跑前充分的预热,不仅可以增加关节活动范围,还相当于给膝盖涂上一层“润滑油”。

预热方法高抬腿、后踢腿,每个动作重复10至15次,持续2至3分钟;通过绕环、屈伸等方式,重点活动踝关节、膝关节和髌关节,提高关节滑液的分泌;开始跑步的时候,建议配速低于正常跑步速度的50%,持续3至5分钟,再平稳过渡到运动状态。

此外,跑后的拉伸也是很有必要的,能够帮助人体从高强度运动状态逐渐过渡到平静状态,使更多集中在下肢的血液回流。

拉伸方法运动结束后,慢走10至15分钟;针对腿部、臀部和背部等进行伸展;必要时用相应的按摩工具放松大腿和小腿,促进乳酸代谢和血液循环。

### 选择恰当的装备和场地

关于跑鞋,不买最贵的,只买最合适的。要根据个人的足弓情况,挑选能够提供恰当支撑和缓冲的跑鞋;至于场

地,塑胶跑道和普通土路都可以,一般这种地面的缓冲效果更好一点。

不建议在水泥路和柏油路上跑,特别是初级跑者。跑步,理应是一场愉快的自我对话,而非与疼痛的艰难斗争。

因此,我们不必争做“卷王”,无需刻意增加跑量,更不能在身体特别是膝盖发出“抗议”时盲目坚持。一旦身体出现不舒服要及时休息,无法缓解须就医诊治。

### 跑对了关节更健康

膝关节是人体最重要的承重关节,其构造也是相当的复杂和精妙。人在跑步的时候,膝盖需要承受3至5倍于体重的负荷。听起来好像很沉重,但这个负荷本身其实对膝盖不算什么,容易造成伤病的恰恰是负荷以外的东西,比如核心肌肉群力量不足、跑步姿势错误、跑量过大、装备不合适等。

2017年《骨科与运动物理治疗杂志》发布的荟萃分析显示,科学跑步者的膝关节、髌关节发生骨性关节炎的概率仅为3.5%,远低于久坐人群的10.2%。这说明,简单地把跑步与关节炎画等号是没有科学依据的,科学跑步可以让膝盖变得更强壮,反而有利于关节健康。  
据人民网

## ●生活常识●

### 湖南农业大学： 适量食用猪油 可减少肥胖和脂肪炎症

湖南农业大学猪与人类健康科研团队发现,适量摄入猪油可减少脂肪沉积和脂肪炎症。研究人员建议,成年人每天烹调用油量以25克至30克为宜,其中猪油的摄入量建议占一半左右。

对比猪油、茶油和花生油,研究团队在小鼠身上模拟了人类少吃油的健康饮食模式(脂肪供能25%)。一个意外结果是,适量吃猪油的小鼠,比吃植物油的小鼠更“瘦”且炎症更轻。这说明在控制总量的前提下,猪油可能比某些植物油更有助于控制体重和慢性炎症。

通过非靶向代谢组学分析,团队发现摄入猪油可显著提升血清中牛磺胆酸的水平,而这一关键分子正是连接饮食与代谢的核心“信使”。具体来说,猪油会在人体内“任命”一个叫牛磺胆酸的“特殊信使”,信使在血液里的数量也会增加。该“信使”一方面给脂肪细胞下令,加速分解脂肪变成能量;另一方面会在免疫细胞里发出安抚信号,让那些容易引发炎症的暴躁免疫细胞转变成温和维稳型,从而减轻脂肪组织内部的炎症。

研究人员建议,日常生活中可将猪油与植物油合理搭配食用,严格控制富含高油酸的植物油(橄榄油、茶油、高油酸花生油)摄入。据中新网

### 新研究： 过量摄入山梨糖醇 或致肝脏受损

新华社北京12月21日电(记者李雯)美国圣路易斯华盛顿大学日前发布的一项研究显示,作为常用代糖的山梨糖醇,可以在肝脏中转化为果糖,过量摄入山梨糖醇可能带来类似过量摄入果糖的影响,对肝脏造成损害。

与含糖食品相比,阿斯巴甜和山梨糖醇等甜味剂被广泛宣传为更健康的选择。有些人转向选择这些代糖食品,希望减少与糖有关的健康风险。此前研究发现,过量摄入果糖可导致肝脏脂质积累,具有引发脂肪肝的风险。

圣路易斯华盛顿大学的研究人员以斑马鱼为对象进行的动物实验显示,某些肠道细菌能够分解山梨糖醇,并将其转化为无害的代谢产物,但如果肠道缺乏这些细菌,无法被分解的山梨糖醇就会被传递到肝脏,转化为果糖,进而影响肝脏功能。

研究人员说,一些水果中天然含有山梨糖醇,也有一些食物中的葡萄糖经由肠道中的酶作用,可以转化为山梨糖醇。由此推测,作为代糖的山梨糖醇如果摄入过多,可能增加肝脏的患病风险。